

Dobry deň, milí žiaci!

Dnes som si pre Vás pripravila malý príspevok z oblasti zdravého životného štýlu. V tejto oblasti máme v škole besedy a pohybové aktivity. Snažíme sa Vás vzdelávať v tejto problematike, aby ste predchádzali vzniku civilizačných ochorení, ktoré nezdravý životný štýl spôsobuje (obezita, srdcové ochorenia, ochorenia pohybového aparátu, cukrovka, neplodnosť, rakovina, depresie,...).

V súčasnosti je zdravý životný štýl a dobrá kondícia organizmu, priamo spájaná s odolnosťou organizmu pri prekonávaní koronavírusu, keď sú dokázané priame súvislosti s úmrtím človeka, ktorý bol obézny, mal cukrovku, oslabené srdce.

Životný štýl, je súhrn toho, ako človek žije. Ako sa stravuje, či vykonáva pohybové aktivity, fajčí, pije, berie drogy, je optimista a má dobrú náladu, raduje sa zo života, vyhýba sa pôsobeniu škodlivých látok a rizikových faktorov.

Dnes si priblížme problém s obezitou a nesprávnym stravovaním.

Obezita, tučnota alebo adipozita je nadmerné ukladanie energetických zásob v podobe tuku z rôznych príčin. Dochádza k nej, ak je príjem energie väčší ako výdaj. Príčinou je najčastejšie kombinácia väčšieho energetického príjmu, nedostatku pohybu, psychických vplyvov, napodobňovanie životného štýlu rodičov, hormonálne ochorenia a spôsob výživy v detstve. Obezita nie je vrodená!

Obezitu charakterizuje zvýšenie podielu telesného tuku:

nad 25% telesnej hmotnosti u mužov

(muž ktorý váži 100kg má 25kg tuku)

nad 30% telesnej hmotnosti u žien

(žena ktorá váži 90kg má 27kg tuku)

V súčasnosti prevažuje hodnotenie telesnej hmotnosti dospelých pomocou indexu telesnej hmotnosti **BMI - index**.

Index telesnej hmotnosti sa vypočíta vydelením telesnej hmotnosti v kilogramoch druhou mocninou telesnej výšky vyjadrenej v metroch.

BMI = telesná hmotnosť (kg)/výška² (m)

BMI	ženy	muži	
	pod 19	pod 20	podváha
	19-23,9	20-24,9	normálny stav
	24-28,9	25-29,9	mierna obezita
	29-38,9	30-39,9	stredná obezita
	nad 39	nad 40	t ŕa ŕká obezita

Jednotkou energetickej hodnoty jedla je 1KCal -4,2KJ

1kcal - množstvo tepla, potrebného k ohriatiu 1 g vody z 0 °C na 1 °C.

Čo je glykemický index potravín?

Glykemický index potraviny je číslo od 0 do 100, ktoré vyjadruje ako rýchlo sa po zjedení potravina vstrebe do krvi, resp. ako rýchlo nám stúpne cukor.

Prečo je glykemický index potravín dôležitý?

Pokiaľ zjete potravinu s vysokým glykemickým indexom, tak Vám prudko stúpne hladina cukru v krvi. Vaše telo začne produkovať inzulín, aby tento vysoký cukor v krvi znížilo. Následne začne cukor prudko klesať. Keď klesne na správnu hladinu resp. pod ňu (inzulín sa ešte dobehom vylučuje a zníži hladinu cukru pod normu – nastane hypoglykémia). To sa prejaví tým, že už po hodinke až dvoch po jedle, začnete mať chůtky na d'alsie. Väčšinou na nejakú maškrtu. Tým vzniká pocit neustáleho hladu a my prijímame viac energie (kalórií).

Vyhľadajte si na internete, aký má ktorá potravina glykemický index a doma si pozrite energetickú hodnotu potravín (nájdete ju na väčšine výrobkov na zadnej strane v tabuľke, kde je napísaný aj pomer cukrov, tukov a bielkovín).

Aká strava, také telo...taká myseľ.

Kalórie sú lacné, živiny sú drahé.

Nič tak neničí ľudské telo ako nečinnosť.

Keby som vedel, že budem žiť tak dlho, staral by som sa o seba lepšie.

Tuční ľudia dlhšie jedia, ale kratšie žijú.

Zdravie nie je zadarmo, nikdy nebolo, ani nikdy nebude.

Raňajkuj sám, obeduj s priateľom a večeru daj svojmu nepriateľovi.